

VEGETARIANO



¡RESERVE SU ALMUERZO
CON AL MENOS UN DÍA LABORABLE
DE ANTELACIÓN!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7/1 + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/2 Albóndigas Kofta con salsa y arroz integral Zanahorias C Brócoli FRUTA/POSTRE	7/3 Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	7/4 FERIADO DEL DÍA DE LA INDEPENDENCIA	7/5 Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE
7/8 Tofu a la boloñesa con espagueti integral <u>Zanahorias</u> Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	7/9 Guiso de garbanzos con arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	7/10 Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/11 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE	7/12 Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE
7/15 Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/16 + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/17 Albóndigas Kofta con salsa y arroz integral Zanahorias C Brócoli FRUTA/POSTRE	7/18 Enchilada de queso horneada C Vegetales de California <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	7/19 Guiso vegetariano de lentejas arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE
7/22 Macarrones con queso <u>Guisantes y zanahorias</u> C Vegetales de California FRUTA/POSTRE	7/23 Tofu a la boloñesa con espagueti integral Zanahorias Judías verdes C con pimientos rojos FRUTA/POSTRE	7/24 Guiso de garbanzos y arroz integral C Vegetales de invierno <u>Espinaca</u> FRUTA/POSTRE	7/25 Lasagna de vegetales <u>Vegetales italianos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/26 Burrito de frijoles y queso con salsa de enchilada C Vegetales de fiesta Maíz Mexicali FRUTA/POSTRE
7/29 Guiso vegetariano de lentejas Arroz integral Zucchini C Vegetales de fiesta FRUTA/POSTRE	7/30 Frittata de vegetales con salsa Papas rojas C Vegetales de invierno Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE	7/31 + Penne horneado con queso <u>Vegetales escandinavos</u> Judías verdes C con pimientos rojos Bollo integral con mantequilla FRUTA/POSTRE		

Todas las comidas se sirven con
leche semidescremada.

**2 PLATOS PRINCIPALES ALTERNATIVOS
DIARIOS: ENSALADA VEGETARIANA O
ENSALADA PRINCIPAL DESTACADA
(ENSALADA ITALIANA CON SALAMI,
PEPPERONCINIS, ACEITUNAS Y QUESO).**

Vitamina A

+ Más alto en sodio

C Vitamina C